

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
5372019年
7月号

ご自由に
お取り下さい



フルーツ！フルーツ！フルーツ！ソーダフロート

【材料(グラス3杯分)】

CO・OP 強炭酸水	450ml	キウифルーツ&ライム	251kcal	いちご&ブルーベリー	224kcal	オレンジ&マンゴー	241kcal
ガムシロップ	大さじ4と1/2	キウифルーツ	1個	いちご	6個	オレンジ	1/2個
アイスクリーム	150ml	ライム	1/4個	ブルーベリー(冷凍)	30g	マンゴー(缶)	50g
氷	適量	ミントの葉	3枝分				

【作り方】①いちご・キウифルーツ・オレンジ・マンゴーは、それぞれ皮をむくなどして食べやすい大きさに切り、固くなり過ぎない程度に凍らせておく。
②ライムは薄い輪切りにし、ミントの葉は洗っておく。③グラスに①②のフルーツ等とブルーベリー、氷を入れる。
④⑤にそれぞれCO・OP 強炭酸水(150ml)とガムシロップ(大さじ1と1/2)を注ぎ、アイスクリーム(50ml)をのせる。



特集 …6~7ページ

心寄せ合い 新たな一歩
～西日本豪雨災害から一年～

逸品 …2~3ページ

CO・OP エキストラバージンオリーブオイル

- たべる・たいせつ きほんのき …4ページ
- にっこり子育て／消費者生活センターより …5ページ
- 第63期通常総代会 …8ページ
- インフォメーション／理事会だより …9ページ
- みんなのひろば …10~11ページ
- 旬レシピ …12ページ



くらしとなかま 2019年 7月号 第537号 発行日 / 2019年7月8日 発行 / おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集 / 機関運営・広報室 TEL 086-256-22511 (代) TEL 086-256-0026 岡山市北区泰選町一丁目七一七

旬レシピ

1人分
95kcal

ゴーヤージュース

※写真奥は熟した
ゴーヤーで作ったもの

【材料(2人分)】

ゴーヤー	1/4本	リンゴジュース	100cc
バナナ	1/2本	A CO・OP 無調整豆乳 酢	200cc
			小さじ1

【作り方】

- ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタを取り除き5mm厚さに切る。バナナは皮をむき一口大に切る。
 - ミキサーポットに①とAを入れミキサーにかける。滑らかになったらカップに注ぎ早めに飲む。
- ※ゴーヤーの苦みが強ければ減らしたり、他の物を増減する。

1人分
356kcal

ゴーヤーとベーコンの春巻き

ゴーヤー

きゅうり

切り口がきれいで緑色が鮮やかなものほど新鮮。イボにハリとツヤがあり、手に持って重く皮に弾力のあるものがよい。

イボにさわって痛いほどのものが新鮮。持った時にハリと弾力のないものは「ス」が入っている可能性あり。ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存。



【材料(2人分)】

ゴーヤー	1/2本	ベビーチーズ	40g
塩	適量	CO・OP 春巻きの皮	4枚
厚切りベーコン	40g	揚げ油	適量

【作り方】

- ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタを取り除き斜め5mm幅に切る。塩をふって水にさらして水けをきり布巾で水けをふく。ベーコンとチーズは棒状に切る。
- 春巻きの皮に①を等分にのせて巻き、180℃に熱した油でつね色に揚げる。

1人分
168kcal

きゅうりの中華風サラダ

【材料(2人分)】

きゅうり	1本	春雨	20g
塩	少々	A しょうゆ・酢	各大さじ1
赤パプリカ(千切り)	1/4個	ごま油	大さじ1
ロースハム(細切り)	4枚	白ごま	適量

【作り方】

- 春雨はゆでて水けをきり、ざっくりと切る。
- きゅうりは千切りし塩をふって10分ほど置き水けをしぶる。
- ボウルにAを混ぜ合わせ①・②とパブリカ、ハムを加えて和え、器に盛りごまをふる。

1人分
333kcal

きゅうりと鶏むね肉炒め

【材料(2人分)】

きゅうり	2本	鶏むね肉	160g
サラダ油	大さじ1	A 酢	小さじ1/3
酒	大さじ1/2	酒	小さじ2
C 砂糖・みそ	各大さじ1	片栗粉	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2	D オイスターソース	小さじ1

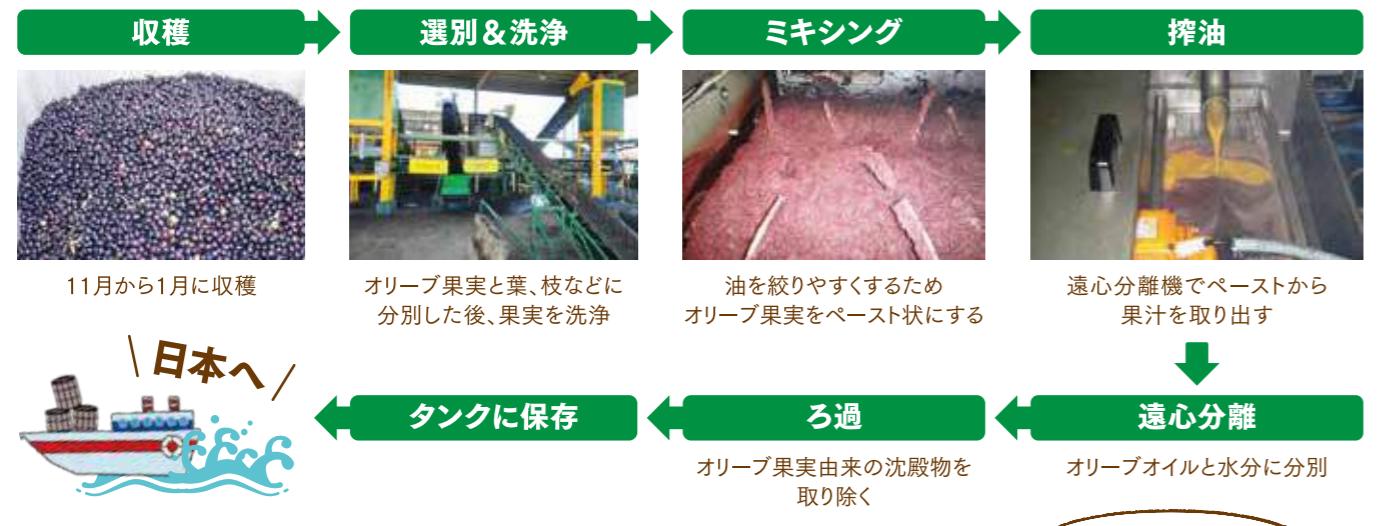
【作り方】

- きゅうりは長めの乱切りにする。
- むね肉は一口大にそぎ切りにし、ボウルに入れてAを混ぜ20分置く。Bを加えてみ込む。
- フライパンに油を熱し②をほぐしながら炒める。肉に火が通ったらCを加えて絡め、①も加えてさっと炒め合わせる。



Excellent article
this month

オリーブオイルが出来るまで



オリーブオイルの保存方法

・直射日光に気をつけて!

オリーブオイルは紫外線が苦手です。

・冷暗所に保管しましょう!

高温の場所に置いておくと劣化してしまいます。
ただし、冷蔵庫には入れないでください。
(固まりやすく、白濁することがあります)

・空気に触れさせないように

空気に触れていると酸化してしまいます。
キャップはしっかり締めてください。

・なるべく早く使い切りましょう!

上手に保管していても、時間がたつと風味が落ちてしまいます。

コープのオリーブオイルは、安心・安全はもちろん風味と鮮度にもこだわった商品です。様々な料理にひとかけしていただければ、美味しいかがぐっと増します。意外と和食にも合うので、ぜひ試してみてください。

株式会社 J-オイルミルズ
加藤 史樹さん



エキストラバージン オリーブオイル

co-op



CO-OP
エキストラバージン
オリーブオイル 400g

8月2回宅配予定価格
438円 (税込価格
473円)



古代より地中海沿岸で食されてきたオリーブオイル。オリーブオイルは品質によっていろいろに分類されています。生の実を搾つただけのオイルを「バージンオリーブオイル」といいます。エキストラバージンオリーブオイルは、果実そのままの風味が味わえます。

オリーブオイルは、オリーブの品種だけでなく、産地や気候などにより風味が変わります。コープのオリーブオイルは、夏は暑く乾燥気候のスペインのandalusia地方にある指定農園で作られています。

指定農園で栽培
スペインの



オリーブオイルは、空気につれる時に比例し劣化してしまいます。コープのオリーブオイルは、絞った時の鮮度を維持するため、空気に触れないよう窒素を充填したバルクの状態でスペインから新鮮輸入し、国内でボトルに本ずつ充填します。また、遮光性を高める為に着色剤を貼り、風味を守っています。

鮮度にこだわった フレッシュユニーク

最高ランクの バージンオイル

スペインの 新鮮輸入!!



現地スペインの鑑定士が厳密に管理したオイルを調達します。輸入する前にサンプルを評価し、合格したものののみ輸入を決めます。日本に到着後も、品質分析や風味検査などを確認を繰り返して、安心していただける商品を完成させています。

スペインと日本での 味と香りを何度も 厳しくチェック!

スペインの 新鮮輸入!!

食卓にのぼることが多くなつたオリーブオイル。1本でどんな料理にも使って便利です。お宅ではどう使っていますか。今回は、オリーブオイルの様々な疑問や品質のことわりを製造メーカーのJ-OILMILDSの加藤さんに伺いました。

にっこり子育て



虫刺され予防法



①肌を極力露出しないこと

- ◆長袖＆長ズボン、首回りも日除け付きの帽子などでガードを。
- ◆素足でのサンダル履きなどは避ける。
- ◆蚊は汗のにおいにつられて寄ってくるので、汗はこまめに拭き、脱ぎ着が容易な上着を1枚持つておくといい。



②虫よけ剤を使う

- ◆スプレーイフは、子どもがスプレー成分を吸い込まないよう注意。乳幼児の場合、スプレーを直接吹きかけず、いったん親の手につけてから子どもの肌になじませるようにする。
- ◆肌に直接つけるのが心配な低年齢の子には洋服にスプレーするのも効果的。
- ◆塗るタイプは、日焼け止めを塗った後、虫よけ剤を塗る。虫よけ剤は揮発した成分で虫を防御しているので、虫よけの上に他の薬やクリームなどを塗ると効果がない。

虫に刺された時の対応

- | | |
|-----------|---|
| 蚊 | 刺された部分を冷水で洗い、水気を拭いてから虫刺され用の薬を塗り、さらに冷やしておくと良い。赤く腫れるのを抑えることが大事。 |
| ハチ | 何度も刺されるとアレルギーになり、アナフィラキシーショックを招く恐れも。針が刺されているようなら毛抜きなどで抜き、冷水で洗って冷やす。ぐつたりして元気がない場合やじんましんなどが出了場合は、すぐに救急車を。 |
| 毛虫 | 直接触らなくても、木の上にいる毛虫から毒針毛が降ってきて、気がつかないうちに肌がかぶれる場合も。かゆみが激しくなるのすぐに病院へ行く。 |
| ブヨ | 蚊とハチに刺されたような痛痒さが襲ってくる。かかずに冷やして、できるだけ早く病院へ。 |

（隔月掲載）消費生活センターより

【テーマ】フリマアプリのトラブル

インターネット上で「フリーマーケット」のように、出品・購入ができる「フリマアプリ」の利用が人気ですが、トラブルも増えています。

【事例】スマホのフリマアプリで購入した商品が偽物だったのに、出品者が返品に応じず、アプリ運営事業者に相談したら「当事者間で話し合うように。」と言われた。

岡山県消費生活センター
☎ 086-226-0999

トラブルに遭わないために

フリマアプリでの金銭や品物のやりとりは、売主と買主の間に運営会社が入り仲介しますが、基本的に個人間の取引になるので、トラブルが発生した場合は、当事者間で解決するのが原則です。「自己責任」というリスクを認識しましょう。

フリマアプリの取引では、アプリの規約よく読み、出品者が設定したルールの確認や、商品・送料等についての情報収集をしっかりと行い、トラブルが起こった際のリスクも勘案し、慎重に利用しましょう。



昆虫を採ったり鳥や植物を観察したり、夏は自然と触れ合う楽しさを子どもにたっぷり味わわせたいですね。楽しい野外での遊びですが、この時期は虫刺されが心配。対策をしっかりとって活動しましょう。

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「白桃」

デリケートな白肌の柔らかな桃。岡山にはおいしい白桃がたくさんあります。瑞々しく新鮮な食感の早生種、濃厚な旨味が堪能できる晩生種などそれぞれのおいしさを楽しんでみてはいかが？



おいしい食べ方

食べ頃になった桃は、冷蔵庫で1~2時間冷やして食べてください。冷やしすぎは味を低下させますのでご注意ください。

保存方法

すぐに食べない場合は室温で管理してなるべく早く食べるようにしてください。冷蔵庫に入れての保存や、直射日光が当たるような場所での保管は桃を傷めてしまい、おいしい桃を楽しむことができなくなります。長時間の冷蔵は避けましょう。

食べ頃
色 … 桃肌の緑色が消えて、乳白色になった頃
香り … 桃特有の芳香が豊かに出だした頃
硬さ … 手のひらで持った感じが柔らかい頃

はなよめ

ほのかな紅をさした極早生の白桃。小ぶりでありながら十分な甘さを備えた優良品種。

収穫時期
6月下旬～
7月上旬頃

白鳳

柔らかな舌触りと溢れ出す果汁、甘みも強い。コクのある甘味ながら、後味もすっきりして白桃本来のおいしさが味わえる。

収穫時期
7月中旬～
7月下旬頃

清水白桃

優しい乳白色にほのかな桃色の岡山を代表する白桃。肉質は柔らかく、たっぷりの果汁と桃特有の甘い香りが桃の女王といつても過言ではない極上のおいしさ。

収穫時期
7月下旬～
8月中旬頃

おかやま夢白桃

名前の通り岡山の夢をカタチにした新品種。平均して350～400gと非常に大きい。大果でありますながら繊細な味わい。

収穫時期
8月上旬～
8月中旬頃



桃畑に見られる幻想的な光景をみなさんはご存知ですか。桃の代表的な害虫、蛾の対策として、「防蛾灯」という照明を使い、蛾を光に集めて、桃の木に被害が及ばないようにしています。この風景は、桃の出荷が近いことを知らせる季節の風物詩にもなっています。

…教えてくれたのは…
農家の手間暇かかって生まれた白桃です。このおいしい時期に、ぜひいろんな岡山の白桃をご賞味ください。
おかやまコープ
店舗商品グループ
農産バイヤー（仕入担当）
河原充さん
(ジュニア野菜ソムリエ)



おかやまコープ
店舗商品グループ
農産バイヤー（仕入担当）
河原充さん
(ジュニア野菜ソムリエ)

心寄せ合い 新たな一步 ~西日本豪雨災害から1年~



西日本豪雨は県内各地に深刻な被害をもたらした(7月8日 真備町)



災害時物資協定にもとづき支援物資を搬送(7月8日 総社市)



被災地支援活動に述べ406人の職員が参加(7月18日 真備町)

西日本各地を襲った豪雨災害から1年が経ちました。岡山県内でもこの1年間、町の復興に向けて様々な支援が続けられ、何より被災された皆様の大変な努力で、少しずつふだんの生活が戻りつつあります。あの時を振り返ることはつらいことですが、それぞれに感じた思いや現在のくらしなどをうかがいました。



県内外の被災産地・メーカーをお見舞い訪問(7月26日 愛媛県宇和島市)



道路の陥没により孤立した地域へは徒歩で配達(8月9日 岡山市)



仮設住宅でコープ商品のおでんを提供(10月8日 倉敷市船穂町)

※日付は全て2018年

組合員さんのくらしは今

個別配達を利用しています。

(倉敷市真備町)

野瀬美代子さん

あの日、真備町有井地区で被災した夫と私。末政川の決壊で、7月7日の未明から夕方まで自宅のロフトで過ごし、ようやく有志の方のボートで救助されました。

自宅の片付けの際に悔やまれるのは、あまりにも早く家具・家電などを処分、処分と捨ててしまい、「使えた物はあったんじゃないかな」と思ったこと。初めての事に直面して何もわからず焦っていたんでしきうね。もっとのんびりやればよかったです。今はみなしふ假設住宅にいますが、いつか元の生活に戻って、以前のように元の場所で引き続き生協を利用したいと思っています。以前の担当者にまたお目にかかるのを楽しみにしています。

週に一度の班配が楽しみです!(岡山市東区)

(左から)柳井啓子さん、中曾美加さん、安木真智子さん



自宅は床上まで浸水し、車も水に浸かったため使えなくなりました。被災して間もなくは個別配達をしていましたが、やっぱり集まっておしゃべりできるのがいいなと思って、班配を再開しました。

他愛のない話をするだけですが、気分転換やストレス解消になります。顔を合わせると何だか元気が出ます。コープの商品が好きだし、週に一回の班配が楽しみです。

毎月住民の交流会を行っています。

(総社市下原)

山つつじの会 会長
川田玲子さん



私たちの地区では、アルミ工場爆発と小田川決壊の二重災害に見舞われたにもかかわらず、数年前から毎年実施している防災訓練のおかげで、犠牲者が出来ませんでした。ただ信じて逃げたおかげで助かったんです。

あれから毎月、公会堂前の倉庫では、山つつじの会のメンバーや地区内外の有志がスタッフとなり、イベントを開催しています。みんなが毎月参加するのは、下原の良さをよくわかっているから。希望を持って、下原に帰りたいと思っているから。まだまだ復興半ばだけれど、早くみんなが元の生活に戻れるといいです。

被災された企業の願い

人とのつながりでいち早く復旧できました。

(総社市美袋)

(有)自然村社長 山辺啓三さん

「CO-OP再仕込みみそ」を製造している(有)自然村では、内水による浸水が床上1mまで達しました。水が引いた直後から猛暑の続く中、多くのボランティアの方のおかげで、10日間で復旧することができました。衛生面では、食品工場用殺菌剤の安全なものを見人から調達してもらい散布しました。「米を蒸し上げる蒸氣を少しでも早く町にたなびかせることで、地域を元気づける」と思っていました。味噌に欠かせない菌や大豆は、別途管理していたおかげで、汚染することなく製品にすることができました。安心して下さい。

今回の災害では、ふだんの地域活動やかかわりで育んだ人々のつながりに、本当に救われたことをあらためて感じています。

「配達ありがとう」の声に応えるために



新見センター長 沖 泰之さん
(発災当時。現在は東岡山センター長)

県北も各地に被害が出ました。7月6日から降った強い雨で、夕方には国道が通行止めになり、センターに帰協できない車両が多数出始めました。翌日は、災害時物資協定にもとづき新見市役所へ支援物資のお届けを行うことができましたが、道路に大きな被害が出ていたので、組合員さんのお届け商品は、広島県への迂回や、別車両に積み替えての配達も行いました。

混乱の中、配達できたのは「この道が通れないから、あの道を通っておいで」といった、組合員さんからの情報があったからです。私たちは、あの時「大変な時に配達ありがとうございました」と言っていただいた組合員さんに応えるためにも、地域の復興に継続して取り組んでいきたいと思います。

復興のため、コミュニティの再生に力を尽くします



倉敷市社会福祉協議会
生活支援コーディネーター
松岡 武司さん

いま、復興を目指していくなかで、一人ひとりがいかにして日常を取り戻していくかが大切です。住み慣れた自宅に戻り、地域の中で、顔なじみと会い、しゃべり・笑い・支え合う。そのような場づくりが、「ふだんのくらし」を再建することにつながっていきます。

私たちは、大きな災害を受けたからこそ、災害に負けない地域づくりをすすめるきっかけを手にしています。一人ひとりができる支援は多様で柔軟です。不安を感じている方がいれば、声をかけ、新たな出会いをサポートする。そんなちょっとした見守りが、大きな後押しとなっていくはずです。

「西日本豪雨緊急支援募金」

寄せられた募金額
2,882万8,068円

(宅配2018年9月2回まで・店舗2018年8月末まで)

ご協力ありがとうございました



コープ倉敷北での募金活動
(2018年7月14日)

「個配手数料 特別割引制度」

西日本豪雨で被災された方は、岡山県内(玉野市を除く)のご自宅・避難先・引越先等での個配手数料が無料になります(2020年12月末まで)。

問い合わせ

0120-662-538(月~金 8:30~21:00、土 8:30~18:00)

今回お会いできた方々の、前を向いておられる姿に、胸が熱くなりました。一方、復興の歩みは人それぞれだと感じます。一年を経て、皆さんがあなた“新たな一步”を踏み出せるよう、お互いが心を寄せ合える地域社会でありたいと思いました。



(ライターS)

インフォメーション

INFORMATION

TOPICS
1

お買い物をもっと便利にCOPUCA(コプカ)が登場!

7月8日(月)利用開始!



初回発行手数料無料

☆あらかじめお金をカードにチャージ(入金)し、お買い物時に支払いができる“電子マネー機能付組合員証”です。

コプカ(本人カード)は7/8(月)~郵送予定!

- 郵送の対象となるのは、19年3月末から過去約半年間でコープのお店を利用したことがある方です。
- 家族カードは郵送されませんので、お店のサービスカウンターで作成・発行となります。

TOPICS
2

里海を育てる活動を応援

県「藻場環境調査事業」へ支援金贈呈

5月15日、岡山県「藻場環境調査事業」へ、「せとうち里海再生支援基金」(※)から拠出した支援金20万円を贈呈しました。

※「せとうち里海再生支援基金」…「おかやま育ち」商品の利用1点につき0.2円が積み立てられる「コープ地域づくり協働基金」から、瀬戸内の豊かな里海を育てる活動を支えるために積み立てられた基金。

2019年 5月 理事会だより

報告されたことや
話し合われたこと

●第63期通常総代会の開催に向けて

第63期通常総代会は、おかやまコープの前年の事業と活動のまとめと今年度のすすめ方や予算、役員の選任を決定する場として、6月11日(火)に開催します。その総代会に向けて、2018年度の事業報告書・決算関係書類等の議決を行うとともに、総代会運営検討委員会報告や総代会議案書の修正内容、「わたしの想い」や総代会の当日運営などについて確認しました。

●「コプカ電子マネー利用規則」

「コプカ電子マネーモバイルサイト利用規則」の制定

「コプカ電子マネー利用規則」「コプカ電子マネーモバイルサイト利用規則」の制定について提案があり、改廃は理事会で行うこと、制定日を記載することなどを確認しました。

【5月の生協の動き】(5月末日現在)

組合員数	338,242人
出資金総額	101億1,702万円
一人当たりの出資金	29,911円
供給高(全体)	31億9,904万円
(宅配)	22億5,480万円
(店舗)	9億4,424万円
経常剰余金(全体)	4,118万円
累計経常剰余金(全体)	5,230万円

※累計…19年4月からの累計

5月 リサイクル回収結果

お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで!

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配 店舗	62.9万部 (41.1%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	60.4万枚 (25.8%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	23.7万枚 (102.5%)	コアノンロール

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
食品用トレー・ 透明容器	宅配 店舗	70.5万枚 (160.5%)	トレー・透明容器

集めたレジ袋代金…331,693円 持参率74.7%(節約枚数41.0万枚)

つながりを大切に さらなる役割発揮

6月11日、第63期通常総代会が開催され、おかやまコープの2018年度報告、2019年度の計画および役員選任の3議案全てが賛成圧倒的多数で議決されました。

決算情報は「おかやまコープホームページ」に掲載しています▶



■全議案が可決されました

6月11日(火)、第63期通常総代会

が岡山コンベンションセンター(岡山市)
で開催され、総代491名(書面出

席・委任出席を含む)が出席しました。

平田昌三理事長の挨拶に続き、ご

来賓の岡山県社会福祉協議会小川

敏朗常務理事事務局長からご挨拶を

いただきました。



田中照周専務による議案提案

続いて田中照周専務理事から、
2018年度の事業や活動のまとめ
及び2019年度のすすめ方など3つ

の議案が提案されました。真庭市吉永
忠洋副市長も登壇され、「SDGs未
来都市」に選定された真庭市の多彩な

取り組みを報告して下さいました。
その後採決が行われ、圧倒的多数の
賛成により全議案が可決されました。

議案審議として、7名の総代から
「わたしの想い」の発言があり、これに
対して理事会からの見解が述べられま
した。

その後採決が行われ、圧倒的多数の
賛成により全議案が可決されました。

- 【第1号議案】2018年度事業報告書・決算関係書類等承認の件
【第2号議案】2019年度事業計画及び収支予算決定の件
【第3号議案】役員選任の件

3議案とも反対0・賛成圧倒的多数により可決

★総代総数499名のうち491名出席(本人出席324名、委任出席1名、書面出席166名)

わたしの想い

…

選任された役員

監事	監事	監事	監事	常勤監事	常勤監事	常勤監事	常勤監事	常勤監事	常勤監事	常勤監事	常勤監事
				エリア理事(岡山東)	エリア理事(岡山西)	エリア理事(倉敷)	エリア理事(倉敷)	エリア理事(倉敷)	エリア理事(倉敷)	エリア理事(倉敷)	エリア理事(倉敷)
宮崎	谷	白石	安東	岡本	鍋谷	萩原	西條	岡崎	能勢	森本	高城
栄一	和	康彦	延江	村上	村上	幸子	正恵	西山	洋子	洋子	紀子
飲料紙パック	飲料紙パック	飲料紙パック	飲料紙パック	飲料紙パック	飲料紙パック	飲料紙パック	飲料紙パック	飲料紙パック	飲料紙パック	飲料紙パック	飲料紙パック

- 大橋里美さん(倉敷エリア)
「イキイキとした、ハッピーな活動にするために」
●大橋歩さん(岡山西エリア)
「わたしの『はーと♡ふる』な活動」
●藤田文さん(井笠エリア)
「和平のつどいに参加して増やしたい」
●声元由希子さん(美作エリア)
「コープ委員会でワクワクを

…

●鈴木晴子さん(備北エリア)
「周りに惑わされず、周りの話を聞く」

●野面祐己子さん(岡山東エリア)
「楽しいです」

●鈴木晴子さん(備北エリア)
「周囲に惑わされず、周りの話を聞く」

●野面祐己子さん(岡山東エリア)
「楽しいです」

9月号掲載の おたより大募集!

クイズの正解者から抽選で20名の方に、
コープの商品券をプレゼント♪

応募方法

①~③をご記入のうえ、ハガキ、FAX、
e-mail、またはホームページから「おかやま
コープくらしとなかま」係までご応募ください。

①クイズの答え

今月のキーワードクイズ

下記の○○に入る言葉・数字はなんでしょう?

Q.1 コープのエキストラバージンオーリーブオイルは○○○○のアンダルシア地方で作られています。

Q.2 コープのエキストラバージンオーリーブオイルは、○○を充填したバルクの状態で輸入しています。

Q.3 ○○○は、おかやまコープの電子マネー機能付き組合員証です。

●5月号キーワードクイズの答え

Q.1 4 Q.2 13 Q.3 スポット

②組合員コード・ご住所・お名前・年齢・ペンネーム

③くらしとなかま7月号を読んでのご感想 や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ 思い出の食べ物

～これを食べると思いつく～
あなたの思い出の味を教えてください。～

※送っていただいたものは返却できませんので
ご了承ください。

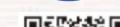
応募締切
7/24(水)
まで

[ハガキで]

〒700-0026

岡山市北区奉還町1丁目7-7

おかやまコープ「くらしとなかま」係



[FAXで]

086-256-2588

[ホームページで]

「くらしとなかま」ウェブページ上部にある
おたより投稿フォームをご利用ください。
※フィードバックには
おたより投稿フォームには
対応しておりません。

〈おたより投稿フォーム〉

くらしとなかま おたより 検索

- フォームに沿って入力して送信するだけ!
- おたより投稿フォームから応募の方は受信確認のメールをお送りします。メイン指定受信されている方は「@okayama.coop」からのメールを受信できるように設定変更をお願いいたします。

e-mailで] nakama@okayama.coop

- 掲載の場合、内容が変わらない範囲で文章を変更することができます。
- ご記入いただいた個人情報は「くらしとなかま」の制作のみに使い、目的以外には使用しません。

●応募総数は105通でした。



逸品「国産フクユタカ100%
木綿とうふ・絹とうふ」

私は充てん豆腐が気に入っていますが、3月からリニューアルされた国産フクユタカ100%の豆腐を使いたいです。豆腐のレアチーズケーキもぜひ作ってみます。

●倉敷市 関藤 豊子

豆腐は体に良いのは知っているけど、レシピはいつも定番のマンネリ化ばかり。「いつもと違うメニュー、変わり冷奴」はとても参考になります。

●浅口郡里庄町 トマト

コープのお豆腐、大豆の味がありおいしい!主人のおつまみに毎日のように登場。他のは食べられません。ドレッシングにするレシピにびっくり!作ってみます♡

●岡山市 ゆうみん

「木綿とうふ」を登録しています。消費期限が1日延びて、うっかり期限が過ぎてしまうことがなくなり助かっています。固さがしっかりして、麻婆豆腐を作っても崩れません。とてもおいしいです。一年半以上改良を重ねたことが、「今月の逸品」を読んでわかりました。味わって食べようと思います。

●倉敷市 ムーミン

冷凍食材(野菜)は、旬の時期でない、価格が高い時に利用しています。コープの「プリッとむきえび」は、冷凍とは思えないほどおいしいし、すぐに使って便利なので重宝しています。

●浅口市 R子

コープの冷凍野菜は安心して使えるので、これからも利用したいと思います。

●岡山市 ポピー

冷凍食品はいっぱいストックしています。早速特集ページを冷蔵庫に貼って活用してます。ポイントをつかんで、凍ったまま調理、加熱しすぎないなど、気をつけて食事を作っていきたい。

●岡山市 チェリー

特集 冷凍食材を上手に使って

生協の冷凍食品、助かっています。「北海道栗かぼちゃ」が特においしいです。国产かぼちゃがない時期も買えるし、レンチンするだけほっこり味付けしなくても甘いです!

●岡山市 かしわ餅



フリートーク



過去の大事件のニュースを知らない人がいるとき感じます。

●岡山市 らんさん

昭和の歌姫 美空ひばり、平成の歌姫 安室奈美恵。令和の歌姫はどんな人が現れるのか楽しみです。

●倉敷市 プチマト

わが子たちはブロッコリーを好みます。自分の母に、「私が小さい頃はブロッコリーをよく食べたの?」と聞くと、ブロッコリーは当時は出回っておらず、カリフラワーしかなかったとの回答が。時代を感じました。

●倉敷市 島猫。

昭和生まれの私、平成生まれの主人と息子の3人家族。初めて持ったのがPHSの私と初めて持ったのがiPhoneの主人、そしてスマホを使いこなす3歳の息子。時代の流れをしみじみと感じます!今年は2人目となる令和ベビーも誕生します。我が家は3世代揃い踏みです!!

●岡山市 Kちゃん

調理方法。昭和の頃は手間暇かける程おいしくて愛情料理と言われてた。調理器具や冷凍食品の進歩による時短レシピは、もはや手抜きではなく合理的、化学的根拠による調理方法は以前と反対だったりする。食事は健康のため大事。今後どう変化するか楽しみ。

●津山市 いくちゃん

おいしいバナナの話。我が家は息子が毎日一本食べるようしているので、食卓に必ずのっています。今もシュガースポットが何個も見えて「今がおいしいよ。早く食べて!」と言っているようです。

●浅口市 祝Rさん

野菜の上に「コープおかやま豚」をのせた野菜蒸しをしました。安いお肉だと脂でギトギトになってしまってとてもそんなことができませんが、おかやま豚の脂の量はやっぱり違いますね!あっさりヘルシーで、いい感じに野菜に旨味がしみておいしかったです。

●岡山市 S

宅配の注文では今、熊本の「いきなり団子」にはまっています。中に粒あんとツツマイモがぎっしり入っていてとてもおいしいです。普通は熊本へ行かない買うことできませんが、コープの宅配を注文すれば全国各地のおいしいものを食べることができます。これからも消費者のニーズに応じた食品をお取り寄せください。楽しみにしています。

●吉備中央町 クリのつま

実家の近くにコープがあり、カタログで見た商品がすぐに買えて便利です。宅配で待ちきれないので店舗で買うのもいいですね。

●倉敷市 さゆっち

5月1日に新元号「令和」が始まるよき日に83歳の誕生日を健康で迎えさせていただき、感謝しています。

●美作市 HT

表紙の「冷製カーネーションパスタ」を作りました。簡単でとてもおいしいかったです。この夏出番が多いそうです。

●岡山市 みどり



5月表紙『冷製カーネーションパスタ』

5月号
「アサリの砂出しのコツを教えて」に
アドバイスが寄せられました。

3%の塩水につけるとよいです。
例:水300gに塩9g

●美作市 井口湯津

